



Paraturn

Paraturn bredde/lavterskel

Frittstående

Trinn 1

1. Tømmerstokk 2 ganger rundt
2. Opp og stå
3. Strekkhopp

Trinn 2

1. Rulle forover
2. Strekkhopp
3. Holde vater i 2 sekunder
4. 2 chasse

Trinn 3

1. 2 spark forover
2. Rulle forover
3. Strekkhopp
4. Holde vater 2 sekunder
5. Hodestående/håndstående eller hjul hvis man klarer.

Brett og tjukkas

Trinn 1

1. Stå på brettet hoppe strekkhopp på tjukkas

Trinn 2

1. Løpefart hoppe på brettet
2. Strekkhopp
3. Landing

Trinn 3

1. Løpefart hoppe på brettet
2. Stjerne hopp
3. Landing



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Paraturn

Bom (lav bom) eller benk

Trinn 1

1. Gå skritt forover over hele bommen
2. Strekkhopp ned

Trinn 2

1. 4 skritt forover
2. 4 skritt flamingo
3. Strekkhopp ned

Trinn 3

1. 4 skritt forover kvart vending
2. 4 skritt sidelengs kvart vending
3. Holde flamingo i 2 sekunder
4. Snu gå til enden av bommen og strekkhopp ned



Norges Gymnastikk- og Turnforbund